فصل شکوفایی ۱

(درباره بلوغ دختران)



بسم الله الرحمن الرحیم

فصل شکوفایی ۱: درباره بلوغ دختران

نویسنده:

مجید فیاضی

ناشر چاپی:

ستاد اقامه نماز

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

فصل شکوفایی ۱: درباره بلوغ دختران

مشخصات کتاب

سرشناسه : فیاضی، مجید، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور : فصل شکوفایی ۱: درباره بلوغ دختران/تدوین مجید فیاضی ؛ کاری از مرکز تخصصی نماز.

مشخصات نشر : تهران: ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۱۲۷ص.؛ ۱۱×۱۷س م.

شابک : دوره ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۷-۰۷۱-۶: ؛ ۱۸۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۷-۰۶۹-۳

وضعیت فهرست نویسی : فاپا

موضوع : بلوغ

موضوع : بلوغ (روان شناسی)

موضوع : دختران -- بهداشت

موضوع : دختران -- روان شناسی

موضوع : امور جنسی-- آموزش به دختران

شناسه افزوده : ستاد اقامه نماز

شناسه افزوده : مرکز تخصصی نماز

رده بندی کنگره : QP۸۴/۴/ف۹ف۶ ۱۳۹۱

رده بندی دیویی : ۶۱۲/۶۶۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۴۴۰۲۸

ص:۱

اشاره

فصل شکوفایی۱

درباره بلوغ دختران

ص:۳

شناسنامه

نام کتاب... فصل شکوفایی (۱)

تدوین ....   مجید فیاضی

کاری از ....   مرکز تخصصی نماز

ناشر ....   مؤسسه فرهنگی ـ انتشاراتی ستاد اقامه نماز

شمارگان ....   ۵۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ ....   اول، پاییز ۹۱

شابک ۳-۰۶۹-۵۳۷-۹۶۴-۹۷۸

شابک دوره ۶-۰۷۱-۵۳۷-۹۶۴-۹۷۸

چاپ و صحافی ....   سازمان چاپ و انتشارات اوقاف

قیمت: ....   ۱۸۰۰۰ ریال

مراکز پخش:

۱. تهران میدان فلسطین، انتشارات ستاد اقامه نماز؛ تلفن: ۸۸۹۰۰۰۵۹ - ۸۸۸۹۶۶۶۶

۲. دفاتر ستادهای اقامه نماز سراسر کشور

ص:۴

آغاز سخن

«سرآغاز بلوغ اگرچه با تحولات جسمی همراه است، اما تحولات روحی آن بسیار بزرگ‌تر است. در این مرحله از رشد است که انسان مورد توجه خداوند قرار می‌گیرد و صلاحیت پیدا می‌کند تا مورد خطاب او قرار گیرد. از طرفی دیگر، احساس استقلال و آزادی در انتخاب، بحران‌هایی را فراروی انسان می‌گذارد. این انتخاب‌ها نیازمند بینش‌ها و معیارهایی است تا انتخاب بر اساس ارزش و توان آدمی باشد. با چنین زمینه‌ای شخص را می‌توان سالک و راه رو نامید.

سالک در سلوک خود باید راه و مقصد و منازل و مراحل رسیدن به آن را بشناسد، همان طور که به وظایف و موانعی را که بر سر راه اوست باید آگاهی یابد.»(۱)

ص:۱۲

۱- . مقدمه کتاب نامه‌های بلوغ، عین صاد.

«سرآغاز بلوغ اگرچه با تحولات جسمی همراه است، اما تحولات روحی آن بسیار بزرگ‌تر است. در این مرحله از رشد است که انسان مورد توجه خداوند قرار می‌گیرد و صلاحیت پیدا می‌کند تا مورد خطاب او قرار گیرد. از طرفی دیگر، احساس استقلال و آزادی در انتخاب، بحران‌هایی را فراروی انسان می‌گذارد. این انتخاب‌ها نیازمند بینش‌ها و معیارهایی است تا انتخاب بر اساس ارزش و توان آدمی باشد. با چنین زمینه‌ای شخص را می‌توان سالک و راه رو نامید.

سالک در سلوک خود باید راه و مقصد و منازل و مراحل رسیدن به آن را بشناسد، همان طور که به وظایف و موانعی را که بر سر راه اوست باید آگاهی یابد.»(۱)

۱- . مقدمه کتاب نامه‌های بلوغ، عین صاد.

اهمیت این تحولات روحی و جسمی، و معنوی و مادی انگیزه تدوین دو کتاب «فصل شکوفایی ۱و۲» می‌باشد. در جلد اول به مباحث مادی و جسمی این تحول بزرگ با عنوان «بلوغ» و در جلد دوم به مباحث معنوی و روحی آن با عنوان «تکلیف» خواهیم پرداخت. اهم موضوعات جلد اول عبارتند از: مفهوم بلوغ، مسائل بهداشتی، تغذیه و پرسش و پاسخ های رایج.

امید است با عنایت خداوند و نظر لطف حضرت صاحب الزمان عجل الله تعالی فرجه الشریف، مطالب این مختصر این دو کتاب برای همه مادران و مربیان عزیز و زحمتکش مفید باشد.

مرکز تخصصی نماز

تابستان ۱۳۹۱

ص:۱۴

فصل اول: مفهوم بلوغ

تعریف بلوغ

ص:۱۵

تعریف بلوغ

بلوغ در لغت بهمعنی رسیدگی و پختگی است. بدیهی است با توجه به تعریف سلامت، بلوغ در ابعاد جسمانی، روانی، عاطفی، معنوی و اجتماعی و در سنین نوجوانی پی‌ریزی می شود. دوره نوجوانی معنای وسیع‌تری نسبت به بلوغ دارد. نوجوانی (ده تا نوزده سالگی) دوره ای بحرانی است که در آن بلوغ اتفاق می افتد و از آخرین سال‌های دبستان شروع می شود و با تغییرات ثانویه در بدن، فرد را با یک سری بحران‌ها و تغییرات جدید روبه رو می کند؛ اما بلوغ بهمعنای رسیدن به سن رشد، مرد شدن و زن شدن است. بلوغ دوره بحرانی انتقال از مرحله کودکی

ص:۱۷

به بزرگسالی است؛ دوره ای که تغییرات تکاملی در مغز و غدد بدن باعث تغییرات جسمی، روحی، روانی و رفتاری می شود.

انواع بلوغ

۱. شرعی

رسیدن به سن تکلیف و لزوم انجام تکالیف دینی در اسلام که در دختران با تمام شدن نه سال قمری اتفاق می‌افتد (به سال شمسی، بلوغ دختران وقتی است که سن آنها به هشت سال و نه ماه و ۲۲ روز برسد)؛

ص:۱۸

۲. جنسی

رسیدن به سن تولید مثل و شهوت جنسی است که میان افراد و ملل مختلف، متفاوت است (حدوداً ۱۱ تا ۱۷سالگی)؛

۳. جسمی

آخرین حد رشد ارگانیسم فرد که بسته به نژادهای مختلف متفاوت است (حدوداً ۲۳ تا ۲۵سالگی)؛

۴. عرفی

رسیدن به سنی که فرد را مسئول اعمال و رفتار خود می شناسند (در قوانین حقوقی ۱۸سالگی)؛

ص:۱۹

۵. روانی

یعنی فرد از لحـاظ جنبه هـای مختلف مثـل پختگی هوش، درك مفـاهیم اخلاـقی، کمال اراده به رشـد کافی رسـیده باشـد که درصورت هماهنگی، این جوانب تعادل فرد را به وجود می آورند.

ناهنجاری های بلوغ

۱. بلوغ دیررس

زمانی که بدن فرد هم‌زمان با همسالانش رشد نیافته است. علل مختلفی از قبیل شـکل ژنتیکی و ناهنجاری‌های مختلف دستگاه تناسلی ممکن است موجب بلوغ دیررس شود که در این موارد باید به پزشک مراجعه کرد.

ص:۲۰

بلوغ دیررس ممکن است در دختر و پسر احساس حقارت به وجود آورد که این امر می تواند مستقیماً بر شخصیت نوجوان اثر منفی بگذارد؛

۲. بلوغ زودرس یا کاذب

گاهی علامت‌های بلوغ زودتر از موعد خود را نشان می دهند. عوامل اقلیمی مثل گرمی آب و هوا، تغذیه و فرهنگ هم می تواند بر این امر مؤثر باشد؛ مثلاً در دختران قاعدگی زودتر از هشت سال رخ دهد. بلوغ زودرس در دختران پنج برابر شایع تر از پسران است و در اغلب موارد، علت آن ناشناخته است. بعضی بیماری‌های تخمدان و یا مصرف بعضی از داروها نیز ممکن است موجب بلوغ زودرس شود. زودرسی بلوغ به‌خودی‌خود آثار منفی ندارد؛ اما اگر محیط تربیتی و فرهنگی که نوجوان در آن زندگی می کند آلوده و ناسالم باشد، منجر به گرفتاری‌هایی می شود. او در گروه همسن خود احساس نادانی می کند و در گروه نوجوانان مسن تر نیز به دلیل نداشتن مهارت‌های لازم هویتی و اجتماعی جایگاهی ندارد.

ص:۲۱

عوامل مؤثر در زمان بلوغ

در شروع و ادامه بلوغ، فعالیت کلی بدن و ازجمله فعالیت غدد تیروئید و فوق کلیوی، عوامل مربوط به تغذیه، بیماری‌های مزمن، محرکات بینایی، بزاقی، عاطفی و امثال آنها تأثیر دارند. سن متوسط بلوغ در دختران هشت تا هجده سال است. معرفه عمده، وراثت است؛ ولی تعدادی عوامل دیگر در شروع و روند آن مؤثرند. وضعیت تغذیه، سلامت کلی، محل جغرافیایی، در معرض نور بودن، وضعیت روانی، از آن جمله‌اند.

ص:۲۲

بلوغ در دختران چاق نسبتاً زودتر شروع می شود؛ اما در دختران دچار سوءتغذیه شدید دیرتر آغاز می گردد.

سکونت در روستاها و مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات کم، بلوغ را تسریع می کند؛ اما دختران ساکن مناطق دور از استوا و ارتفاعات، بلوغ را دیرتر تجربه می کنند.

درمجموع، نسبت به چند دهه قبل سن بلوغ قدری کاهش یافته است که تصور می شود به دلیل بهبود وضعیت تغذیه و شرایط زندگی سالم‌تر باشد. گاهی بلوغ در دختران خیلی چاق یا مبتلا به دیابت یا دختران ورزشکار دیرتر اتفاق می افتد.

ص:۲۳

برخی ویژگی‌های بلوغ

الف) از لحاظ روحی و روانی

۱. طغیان و خودمختاری

اولین ویژگی اوج خودمختاری و طغیان نوجوان در روابط خانوادگی است که باید مسیر صحیحی طی کند؛ چون رشد جسمی با سرعت و فشار همراه است خستگی ناشی از آن خواب بیشتری را برای نوجوان می طلبد؛ لذا کالری بیشتری نیاز دارند (سه هزار). خوردن غذا در این دوره نامرتب صورت می گیرد؛ گرچه نوجوان در این دوره ذخیره انرژی قابل ملاحظه ای دارد و

تحمل گرسنگی، تشنگی، درد و بیماری را پیدا می کند. میزان مرگ و میر در این سنین به پایین ترین حد خود می رسد.

ص:۲۴

اواخر دوره نوجوانی مخالفت و هم‌ستیزی با بزرگ‌سالان کاهش می یابد. او جایگاه خود را میان همسالانش می یابد و با بزرگسالان یک رابطه محترمانه دوجانبه برقرار می کند. درحالی‌که هنوز در رابطه با جنس مخالف، انتخاب رشته تحصیلی، آمادگی های شغلی و مشکلات مالی نگرانی‌هایی دارد.

۲. شکل گیری اعتماد به نفس

از مسائلی که در سنین نوجوانی و جوانی باید به آن توجه داشت، شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس است. در این مورد اطرافیان یک نوجوان میتوانند نقش بسیار مهمی را ایفا کنند.

یک نوجوان تغییرات جسمی‌ای را تجربه میکند که برایش جدید است. برای همین اکثر نوجوانان وقت زیادی را جلوی آینه میگذرانند. لوازم اصلاح و یا آرایشی میخرند و ص:۲۵

کارهای دیگری ازاین‌قبیل. یک نوجوان تمامی این کارها را میکند تا بازتاب مثبتی از اطرافیانش دریافت کند. در این سن اگر از یک نوجوان بپرسید دوست داشتی چه شکلی بودی، تقریباً محال است یک جای بدنش را نام نبرد که مایل است تغییرش بدهد.

بعضی از نوجوانها به دلیل اینکه در این سن خودارضایی را شروع میکنند و در این مورد با کسی هم نمی‌توانند صحبت کنند، دچار احساس عذاب وجدان میشوند. حتی از اینکه به خودشان آسیب بزنند میترسند که این ترس تا سالها بعد هم باقی می‌ماند.

۳. گروه‌گرایی

مشغولیت دیگر یک نوجوان، ترس از ناهماهنگی با گروه‌های همسن خود است. این ترس در برخی گروهها بیشتر است؛ مثلاً افرادی که حس میکنند نسبت به جنس ص:۲۶

موافق گرایش دارنـد، نه جنس مخـالف، و چون بقیه دوسـتانشان این حس را ندارنـد احسـاس غیرطـبیعی بودن میکننـد و حتی ممکن است دچار افسردگی‌های مزمن بشوند.

صحبت کردن نوجوان در مورد احساسـات و عواطفش بـا توجه به اینکه در دوران برزخ بین بچگی و بلوغ به‌سـر میـبرد سـخت است؛ چه برسد به اینکه احساسی را در خود پیدا کند که نمی‌داند درصورت مطرح کردنش چه برخوردی با وی میشود.

بعضـی از افراد به‌خصوص پسـرها به‌اصطلاح حالت همجنس‌هراسی دارند؛ یعنی میترسند که اگر مثلاً کارهایی را که یک مرد میکند نکنند، به همجنس‌گرا بودن متهم بشوند؛ مثلاً یک

آقاپسر میخواهد با جنس مخالف رابطه جنسی داشته باشد؛ یا دعوا میکند و به‌اصطلاح شاخ‌به‌شاخ میشود، یا رفتارهای خشن از خودش نشان میدهد که بگوید من مرد شده‌ام.

ص:۲۷

هجوم هورمون‌های مردانه هم در این سن، به این موضوع دامن میزند؛ اما اینها نشانه مردانگی نیست؛ بلکه آرامش بخشیدن، تحت کنترل داشتن خود و عاقلانه فکر کردن از خصوصیاتی است که یک مرد با توجه به قوای روحی و جسمی بالایی که دارد، باید از آن برخوردار باشد و دیگران را هم با استفاده از آنها کمک کند.

ب) از نظر عاطفی

تحولات روحی در دوران بلوغ در بین دخترها و پسرها متفاوت است. این تفاوتها نه‌تنها به دلیل شرایط خانوادگی و فرهنگی و تفاوت جایگاهی است که یک دخترخانم و یا آقاپسر جوان در جامعه دارند، بلکه به‌دلیل تفاوت‌های هورمونی‌شان هم هست.

ص:۲۸

در این سن بیشترین اشخاصی که روی فرد نوجوان تأثیر دارند، دوستان وی هستند؛ چون فرد نوجوان تصور میکند هیچ‌کس او را درک نمیکنـد، و تنهـا کسـانی که تجربه همسان دارنـد و همسن او هسـتند مشـکلات او را میفهمنـد. دلیلش هم خیلی ساده است.

در نظر بگیرید یک فرد نوجوان موضوعی را با والدین خود در میان بگذارد؛ مثلاً بگوید دوسـتم میثم سـیگار میکشد. اگر پدر و مادر بلافاصله عکس‌العمل نشان بدهند و یا با میثم

برخورد بـدی بکننـد و یا نوجوان را از دیـدن دوسـتش محروم کننـد، بار بعـدی فرزندشان حرفی را که بداند عواقب این‌چنینی دارد، برای پدر و مادرش بازگو نمیکند.

بهـترین راه، گـوش کردن بـدون نظر دادن و قطـع کردن صـحبت نوجوان است. بعـد از آن میتوانیـد نظر او را در مورد سـیگار کشیدن بپرسید و بعد راجع به آن هم صحبت کنید تا خود ص:۲۹

او به این نتیجه برسد که سیگار کشیدن برایش ضرر دارد و این انتخابی نیست که میخواهد برای خودش بکند؛ اما اگر سیگار کشیدن را محکوم کنید بدون اینکه نوجوان دلایل آن را درک کرده باشد، در بازداری وی از انجام این عمل موفق نبوده‌اید.

ج) از نظر جسمی (دختران)

اشاره

تغییرات جسمی بلوغ در دختران به‌ترتیب شامل جوانه زدن نوک پستانها و رشد آنها، سریع شدن رشد، پیدایش موهای ناحیه تناسلی و زیر بغل و عادت ماهیانه است.

ص:۳۰

۱. رشد پستان‌ها

اولین نشانه بلوغ در دختران، جوانه زدن پستانهاست که معمولاً ـ در سنین بین ۵/۷ تا ۵/۱۲سالگی روی میدهد. البته بهطور متوسط در ۵/۹ سالگی پستانها رشد میکنند. جوانه زدن پستانها از نوک پستان شروع میشود. پستانها دردناک و حساس میشوند. در پایان دوره بلوغ، رشد پستانها کامل میشود. با جوانه زدن پستانها باید برای دخترتان توضیح دهید که این درد با کامل شدن رشد پستان از بین میرود. گاهی رشد پستانها موجب خجالت او و خم شدن به سمت جلو میشود که در این موارد نیز باید به او تذکر بدهید که این یک مرحله طبیعی از رشد است و لباس‌هایی برای او تهیه کنید که با پوشیدن آن، پستانها کمتر مشخص باشند تا احساس راحتی بیشتری داشته باشد.

ص:۳۱

۲. رشد قد

یکی از تغییرات مهم بلوغ افزایش سرعت رشد جسمی (جهش رشد) است. رشد سریع را بهصورت قد کشیدن میتوان دید. قد دخترها در زمان بلوغ، در طی یک سال، شش تا یازده سانتی‌متر بیشتر میشود. این رشد سریع معمولاً دو سال بعد از جوانه زدن پستانها و یک سال قبل از شروع عادت ماهیانه اتفاق میافتد. بعد از شروع عادت ماهیانه سرعت رشد قد کند شده و معمولاً بیشتر از شش سانتی‌متر افزایش نمییابد. در مواردی که کوتاهی غیرطبیعی قد به دلیل کمبود هورمون رشد وجود دارد، مراجعه به متخصص غدد و اقدامات درمانی باید قبل از شروع عادت ماهیانه انجام شود.

ص:۳۲

۳. عادت ماهیانه

آخرین مرحله بلوغ، شروع عادت ماهیانه است که در سن نه تا شانزده‌سالگی و بهطور متوسط در سیزده‌سالگی اتفاق میافتد. عامل وراثت در زمان شروع عادت ماهیانه تأثیر دارد. معمولاً عادت ماهیانه دختران در سنی که مادرشان، عادت ماهیانه شده است، شروع میشود؛ اما باید در نظر داشت که عوامل دیگری مانند وضعیت تغذیه و سلامتی، شرایط جغرافیایی محل زندگی، تماس با نور و شرایط روانی نیز در سن شروع عادت ماهیانه اثر دارند. دخترانی که در مناطق گرم و یا نقاط شهری زندگی میکنند و یا چاق هستند، زودتر بالغ میشوند.

بسیار ضروری است که با پیداش نشانه‌هایی مانند رشد پستانها و رویش موهای زهار در مورد عادت ماهیانه با دخترتان صحبت کنید. مطالعات نشان داده است که ص:۳۳

دخترانی که بدون آگاهی قبلی با خون‌ریزی عادت ماهیانه مواجه میشوند، علاوه بر ترس و نگرانی که در آن

زمان پیدا میکنند، در آینده نیز دیدگاه مثبتی نسبت به این مسئله ندارند. پس از قبل با او صحبت کنید و از او بخواهید که اولین خون‌ریزی را به شما اطلاع بدهد.

هدیهای از قبل آماده کنید و زمانی که اولین خون‌ریزی اتفاق افتاد به دخترتان تبریک بگویید و هدیه را به او بدهید. نوع برخورد شما به‌خصوص در دخترانی که در سن پایین عادت ماهیانه آنها شروع میشود در پذیرش مشکلات این دوره بسیار مؤثر است.

ص:۳۴

فصل دوم: مسائل بهداشتی

اشاره

ص:۳۶

از نکات مهم و قابل توجه در سنین بلوغ، مسائل بهداشتی ــ اعم از بهداشت روان و بهداشت جسم ــ است. در این فصل به اختصار به مهمترین مسائل بهداشتی مبتلابه دختران در این سن می پردازیم.

بهداشت روان

اشاره

بهداشت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می کنیم روح خود را نیز باید مقاومت تر کنیم تا زندگی ص:۳۷

بهتری داشته باشیم. ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی ها و کنار آمدن با خود و دیگران

یکی از اهـداف مهم و اساسـی بهـداشت روانی است. در این بخش به برخی نکـات مهم برای تـأمین بهـداشت روانی فرزنـدان اشاره می کنیم.

نکاتی برای افزایش اعتمادبه‌نفس

۱. برای ایجاد عزت نفس در فرزندانمان لازم است آنها بدانند و حس کنند که دوستشان داریم؛

۲. در برخورد با کودکان ملایم و منطقی باشیم؛

۳. به فرزندانمان فرصت انتخاب کردن بدهیم؛

۴. اجازه ابراز وجود به کودکانمان بدهیم و به نظرهای آنها احترام بگذاریم؛

۵. به صحبت‌های فرزندانمان گوش داده، آنها را راهنمایی کنیم؛

ص:۳۸

۶. نقشمان را به‌عنوان والدین معین نماییم؛

۷. به فرزندانمان فرصت اندیشیدن درباره مسائل درست و نادرست بدهیم؛

۸. فرزندانمان را به عضویت در گروه‌های مذهبی، فرهنگی، ورزشی و گروه‌های مفید دیگر تشویق و ترغیب کنیم؛

۹. هیچ‌گاه نظریات خود را به کودکانمان تحمیل نکنیم؛

۱۰. کودکانمان را تحسین کنیم؛ زیرا تحسین غذای عزت نفس است؛

۱۱. در محدوده کاملاً شخصی به آنها آزادی انتخاب دهید؛

۱۲. از مقایسه کردن کودکانمان با هم و دیگران جداً بپرهیزیم؛

۱۳. همیشه سعی کنیم توانمندی‌های کودکانمان را مد نظر قرار دهیم نه ضعف‌هایشان را؛

ص:۳۹

۱۴. به کودکانمان در حد توانایی‌هایشان مسئولیت بدهیم؛

۱۵. تجارب موفقیت‌آمیز کودک و نوجوان را افزایش دهیم تا از این طریق عزت نفس بالایی در او شکل گیرد؛

۱۶. فرزندان خود را محکم، مستدل و منضبط بار آوریم؛

۱۷. به کودکانمان در حد لازم و کافی اجازه بازی و فعالیت بدهیم؛

۱۸. فرزندانمان را به مستقل شدن تشویق کنیم؛

۱۹. مهارتهای اجتماعی کودکان کم‌رو را تقویت کنیم؛

۲۰. همیشه در برخورد با کودکانمان حالت پذیرندگی داشته باشیم؛

۲۱. با همسر خود جبههای متحد تشکیل دهیم و هرگز با فرزند خود علیه همسرمان متحد نشویم؛

۲۲. از وابسته کردن بیش از حد کودکان به خودمان بپرهیزیم؛

۲۳. کودک و نوجوانمان را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنیم؛

۲۴. کودکان خود را با موضوعات خرافی مثل دیو و غول نترسانیم؛

۲۵. توجه داشته باشیم محبت به یک کودک موجب بی‌توجهی به کودک دیگر نشود؛

۲۶. به فرزندانمان فرصت دهیم تا ارزش به‌دست آوردن و لذت استحقاق داشتن را درک کنند؛

۲۷. تحمل کودک یا نوجوان را برای مواجه شدن با ناکامیهای احتمالی افزایش دهیم؛

۲۸. با کودکان خود مثل یک دوست صمیمی برخورد کنیم؛

۲۹. توجه داشته باشیم که مشاجرات لفظی در خانه ــ مثل مشاجره پدر و مادر ــ در روحیه و رفتار کودک منعکس میشود؛

ص:۴۱

۳۰. به سرگرمیها و تفریحات مناسب در زندگی کودکان اهمیت دهیم و نسبت به آن بی‌توجه نباشیم؛

۳۱. محبت ما نسبت به فرزندانمان بهصورت تظاهرات سطحی ابراز نشود؛

۳۲. در محبت به کودکان راه افراط و تفریط را در پیش نگیریم. محبت متوسط توأم با صمیمت اثر فراوان‌تری دارد؛

۳۳. هرگز با فرزندانمان، نوزادوار رفتار نکنیم؛

۳۴. هیچ‌گاه کودکانمان را با القاب نامناسب صدا نزنیم؛

۳۵. از مسخره کردن فرزندانمان جداً بپرهیزیم؛

۳۶. در پرورش استعدادهای بالقوه کودکانمان جدیت به خرج دهیم؛

۳۷. از کودکانمان بخواهیم هر روز کمی ورزش کنند؛

۳۸. برای حل مشکلات خانواده با آنها مشورت کنیم؛

۳۹. سرانجام برای آنکه کودکی با عزت نفس بالا پرورش دهیم، باید خود، عزت نفس شایان توجهی داشته باشیم.

تغذیه و استرس

برخی از مواد غـذایی با کمبود ویتامین B Complex و داشـتن قند بالا، باعث میشوند تا بدن بهسوی اضـطراب، عصبانیت و استرس تمایل پیدا کند. بهترین شـکل تغذیه برای جلوگیری از چنین مسـئلهای، مصـرف میوه، سبزیجات، دانهها و غلات کامل است.

ویتامین‌های B برای برای کاهش استرس و عصبانیت پیشنهاد میشود. دانهها و غلات کامل، سبزیجات، تخممرغ و ماهی از مواد غذایی حاوی ویتامینهای B هستند.

گردوی تـازه میوهـای است که به درمانگر بیماری‌های عصبی شـهرت دارد. عسل نیز همین خاصـیت را دارد. جو و نان جو نیز برای سیستم عصبی مفید هستند. از میوههای دیگر میتوان به موز، زردآلو و میوههای خشک‌شده اشاره کرد.

اما قهوه، شـکلات، ادویه‌جات زاید، شکر، گوجه‌فرنگی، بادمجان و فلفلها باید کمتر شوند و یا اصلاً مورد استفاده قرار نگیرند. از مصرف مشروبات الکلی نیز باید جداً پرهیز شود.

ص:۴۴

ورزش و استرس

ورزش و تمرینات ورزشی نیز در کاهش و رفع استرس و فشارهای عصبی بسیار مؤثرند. کارشناسان میگویند کسانی که مرتباً ورزش میکنند، در فشارهای عصبی راحت‌تر خود را کنترل میکنند و تصمیمات بهتری میگیرند.

انجام تمرینات ورزشی باعث میشود تا بدن فشار خون خود را تنظیم کند، و سیستمهای عصبی استقامت بیشتری کسب کنند. پس بدین‌صورت بدن میتواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روحی داشته باشد.

ازسویی، قدرتمند شدن عضلات و به‌طور کلی آناتومی بدن باعث میشود تا شخص از لحاظ روحی اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشد.

ص:۴۵

انجام هر نوع ورزش و تمرینی، اما بهطور مستمر و ازروی برنامه، قابلیت غلبه بر استرس را مشخص میکند. هرچه ورزش استقامت بیشتری داشته باشد، میتوان گفت که استرس را بیشتر کاهش میدهد. ورزش‌هایی نظیر یوگا، که ورزشی روحی ــ جسمی است، با موضوع اعتمادبه‌نفس و اعتقاد بیشتر سروکار دارند. ورزش‌هایی دیگر نظیر ورزشهای Extreme نیز چون حادثه‌جویانه هستند، میتوانند قابلیت غلبه بر فشارهای روحی را در مدت‌زمان کوتاهی افزایش دهند.

ص:۴۶

اضطرابات نوجوانی

۱. اضطراب ناشی از تغییرات جسمانی

تغییرات ناشـی از دوران بلوغ را نوجوان به تدریج می پذیرد. علت اصـلی نگرانی در مورد نکاتی همچون زودرسی و دیررسی بلوغ، و احساس خجالت در مواجهه با تغییرات جسمانی، عدم آگاهی، آگاهی ناقص یا محدود و یا اطلاعات نادرست نوجوان در زمینههای مختلف بلوغ و تغییرات جسـمانی ناشـی از آن است. بهترین راه پیشگیری نیز فراهم آوردن آگاهی و بینش دقیق، صحیـح و بهموقع است. والـدین بایـد قبـل از پیـدایش علائـم ثـانویه بلوغ، فرد را بهطور مناسب و با مراعات شـئون اخلاقی، در جریان مسائلی از جمله سن بلوغ، عوامل مؤثر در پیـدایش بلوغ و تغییرات جسـمانی و آثار روانی آن بگذارند. والدین و مربیان بـا فراهم آوردن جوی آزاد و سالم بایـد این امکان را به نوجوان بدهنـد که سؤالات، افکار، احساسات و احیاناً نگرانیهای خود را صادقانه

ص:۴۷

مطرح و جوابهـای منـاسب دریـافت کنـد. نبایـد اجازه داد تا نوجوانان برای یافتن پاسـخ سؤالات خود به کسانی که صـلاحیت ندارنـد، از جمله همسالان مراجعه کند و دچار انحراف و اضـطراب شود. در مواردی که نوجوان نمیتواند مسائل را حضوری با والـدین مطرح کنـد، بایـد مربیـان و اولیای مطلع و متعهـد مـدرسه در حـد مجاز نوجوان را راهنمایی کننـد و با معرفی کتابهای مناسب و بحثهای مفید، زمینه به‌دست آوردن اطلاعات سالم را فراهم آورند.

۲. اضطراب و ترس دوگانه از استقلال فردی

یکی از عمومی‌ترین نیازهـای نوجوان، کسب اسـتقلال از افراد خـانواده و دیگران است. مطالعـات نشـان داده که اضـطراب در کسانی بیشتر دیده میشود که دچار ناامنی شدید، ص:۴۸

عدم اعتمادبه‌نفس و وابستگی ناسالم به والدین به‌خصوص مادر هستند. کسب استقلال در بسیاری از

نوجوانان اضطراب ایجاد میکند. از جمله حالاتی که درزمینه مستقل شدن دیده میشود، تضاد و دوگانگی است؛ یعنی نوجوان درحالی‌که میخواهد و میداند که باید مستقل شود از استقلال نیز میترسد. برای جلوگیری از این دوگانگی، والدین باید وضعیتی فراهم آورند تا نوجوان با بهدست آوردن اعتمادبه‌نفس، امنیت روانی و جرئت تجربه کردن، به‌تدریج درصدد کسب استقلال برآیند. یکی از دلایل اساسی در اضطراب ناشی از مستقل شدن، عدم آگاهی از وضعیتی است که نوجوان بعد از مستقل شدن پیدا خواهد کرد. به نوجوان باید مسئولیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار عقیده کند و تصمیم بگیرد؛ ولو اینکه اشتباه کند. نباید نوجوانان را به سبب اشتباهاتشان مورد تنبیه یا تحقیر قرار داد؛

بلکه باید به آنها این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر تلاش و مبارزه است و آنها میتوانند از خطاهای خود درسهای مفید بیاموزند. در نیاز نوجوانان به کسب استقلال تفاوتهای فردی وجود دارد.

به همین دلیل نباید آنها را مقایسه ملامت‌آمیز کرد؛ زیرا گاهی باعث دلسردی، احساس ناامنی و اضطراب میشود.

۳. اضطراب ناشی از بروز رفتار پرخاشگرانه

یکی از خصوصیات بعضی از نوجوانان مخالفت با افراد مختلف در خانه و خارج از آن است که گاه به‌صورت پرخاشگری کلامی یا غیرکلامی بروز میکند. عدم توانایی در کنترل رفتار پرخاشگرانه باعث اضطراب بسیاری از نوجوانان است. بهطور خلاصه بالا بردن میزان مقاومت و تحمل کودک در برابر ناکامی‌ها و سختی‌ها، ارضای صحیح نیازهای کودک،

ایجاد امنیت روانی و به وجود آوردن الگوهای رفتاری مناسب میتواند در پیشگیری رفتار پرخاشگرانه مؤثر باشد.

اگر این اقدامات به‌موقع انجام نشود باید در زمان حال امکاناتی فراهم آوریم که نوجوان کمتر پرخاشگری کند و با اضطراب کمتری روبه‌رو شود. توصیههای زیر دراین‌زمینه مفید است:

- والدین و دیگران باید تا حد ممکن از امرونهیهای زیاد، بی‌مورد و غیراصولی خودداری کنند؛
- از ایجاد ممنوعیت و محدودیتهای بی‌مورد که مغایر با نیاز نوجوان به کسب آزادی و استقلال است خودداری نمایند.

ص:۵۱

۴. اضطراب ناشی از عدم پذیرش همسالان

نتایج پژوهشی نشان داده است که ناامنی، وابستگی شدید و ناسالم نوجوان به والدین، ناتوانی یا نداشتن مهارتهای لازم در برقرار کردن روابط عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سالم، تفاوت در فرهنگ خانوادهها و بهخصوص عدم پذیرش ارزشها، و آداب و رسوم گوناگون،

موجب اضطراب بسیاری از نوجوانان میشود. برای اینکه نوجوانی که تجربههای ذکرشده را نداشته است دچار اضطراب شدید نشود و یا اضطراب او ادامه پیدا نکند، اقدامات زیر مفید است:

- والدین باید گرایش فرزند خود به همسالان را بهدرستی درک کنند؛ زیرا این یک نیاز طبیعی است که بخواهد مورد توجه و حمایت همسالان قرار گیرد؛

ص:۵۲

- والدین با نوجوان در مورد گزینش دوست توافق نمایند تا دچار تعارض نشود و پنهان‌کاری نیز نکند؛

- باید سعی کنند به‌طور منطقی با نوجوان روبه‌رو شوند و در وقت مناسب، با گفت‌وگوی ملایم و استدلال، او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرتها کنند؛

- والدین و مربیان برای دوستان نوجوان باید اعتبار و احترام قائل باشند؛

- والدین، مربیان و دیگران باید در همه مواقع به‌خصوص در برابر همسالان، احترام و شخصیت نوجوان را حفظ کنند.

۵. عوامل مؤثر بر اضطرابات

سرچشمه بسیاری از ناراحتیهای ظاهراً غیرمنطقی نوجوانان، اضطرابی است که از عوامل گوناگون ناشی می شود. برخی از این عوامل عبارت‌اند از: تغییرات جسمانی از قبیل نگرانی از دیررسی بلوغ به‌خصوص در پسرها، نگرانی از زودرسی بلوغ به... خصوص در دخترها، ترس و

احساس خجالت از تغییر جسمانی و رنج ناشی از عدم پذیرش تغییرات جسمانی، عدم پذیرش از جانب همسالان، مستقل شدن، بروز رفتار پرخاشگرانه، غیرمنطقی بودن، نداشتن مهارتهای لازم برای زندگی، تمایلات جنسی و آشفتگی در نقش. در اینجا بهطور مختصر بعضی از این عوامل را مورد بررسی قرار میدهیم.

بهداشت جسم

اشاره

در اینجا به برخی از نکات مهم و البته خاص دختران در این دوران اشاره می کنیم. اگرچه مباحث فصل بعدی که پیرامون تغذیه می باشد نیز در واقع تکمیلی برای همین بحث است که به دلیل گستردگی در فصل جداگانه ای آمده است.

ص:۵۴

بهداشت عادت ماهیانه

نکاتی که در زمان عادت ماهیانه باید رعایت شود:

میدانیم که خون یک محیط مناسب برای رشد میکروب‌هاست و همچنین بوی بدی نیز دارد. بنابراین موارد زیر در زمان عادت ماهیانه باید رعایت شود:

۱. از نوارهای بهداشتی استفاده شود. نوار بهداشتی هر سه تا چهار ساعت یک بار و یا به محض خیس شدن باید تعویض شود؛

۲. قبل و بعد از رفتن به دست‌شویی و تعویض نوار، دستها با آب و صابون شسته شود؛

ص:۵۵

۳. درصورتی که امکان استفاده از نوار بهداشتی وجود ندارد، از پارچه تمیز نخی استفاده شود. پارچه‌ها پس از هر بار استفاده باید با آب و صابون شسته شده، در آفتاب خشک شود و یا اتو کشیده شود؛

۴. لباس زیر نخی استفاده شود؛

۵. در هر بار دست‌شویی رفتن باید ناحیه تناسلی کاملاً شسته شود. باور غلطی وجود دارد که برخی فکر میکنند اگر در زمان عادت ماهیانه طهارت بگیرند و یا به حمام بروند، دچار عفونت و یا نازایی میشوند. این تصور کاملاً غلط است. خون، ادرار و مدفوع هر سه محیط مناسب برای رشد میکروبها هستند و شست‌وشوی ناحیه تناسلی در هر زمانی به‌خصوص در زمان عادت ماهیانه ضروری است و از رشد میکروبها و بوی بد جلوگیری

ص:۵۶

میکنـد. شـستوشوی ناحیه تناسـلی همیشه بایـد از سـمت جلو به عقب باشد تا آلودگی مدفوع به مهبل و یا مجرای ادرار وارد نشود؛

۶. استحمام روزانه با آب گرم بسیار مناسب و مفید است؛

۷. در برخی از دختران عـادت ماهیـانه بـا دردهـایی در ناحیه شـکم و یا کمر همراه است. این دردها معمولاً با استراحت و گرم کردن کمر با اسـتفاده از کیسه آب گرم بهبود مییابـد. گاهی نیز درد شدیـد بوده، برای تسـکین آن نیاز به اسـتفاده از داروهای مسـکن است. این دردها به علت انقباضات عضـلانی رحم است. دخترانی که دچار دردهای شدیـد عادت ماهیانه هسـتند، بهتر است داروی مسـکن را قبل از شـروع درد مصـرف کنند؛ زیرا با شـروع درد کنترل آن سخت است. در مواردی نیز درد در حد قابل تحمل نیست و باید به پزشک مراجعه شود.

ص:۵۷

موارد نیاز به مراجعه به متخصص

در موارد زیر باید به پزشک مراجعه نمود:

- اگر قاعدگی تا سن شانزده‌سالگی شروع نشده باشد؛
- چنانچه صفات ثانویه جنسی مثل جوانه زدن پستان، رویش موهای زهار تا سن چهارده‌سالگی شروع نشده باشد؛
- چنانچه سه سال بعد از جوانه زدن پستان قاعدگی اتفاق نیفتد؛
- اگر پنج سال از شروع اولین علامت بلوغ بگذرد، ولی قاعدگی اتفاق نیفتد؛
- اگر بین قد و وزن با سن هم‌زمان، اختلاف زیادی وجود داشته باشد؛
- اگر بعد از برقراری قاعدگیهای منظم به‌طور ناگهانی رویش موهای زبر در ناحیه صورت، زیر چانه یا سایر قسمتهای بدن پیش آی_د، مخصوصاً اگر این علامت با نامنظم

ص:۵۸

شدن قاعدگی و چاقی همراه شود؛

- در زمان اضطراب و سؤالات نوجوان و یا والدین.

ص:۵۹

فصل سوم: تغذیه

اشاره

ص:۶۱

رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم : «المِعدَهُ بَیتُ کلِّ داءٍ، وَ الحَمِئَه رَأسُ کلِّ دَواءٍ»

معده خانه و خاستگاه هر دردی است، و پرهیز و اجتناب (از غذاهای نامناسب و زیاده خوری) رأس و اساس هر داروی شفابخش.(۱)

انسان برای رشد و تداوم زندگی نیاز به دریافت مرتب غذا دارد تا بتواند با هضم و جذب آن انرژی لازم برای انجام اعمال حیاتی را به دست آورد؛ به این روند تغذیه می گویند.

ص:۶۳

۱- . ا رکان الاسلام، ص ۱۰۸.

تغذیه عاملی است که تعیین کننده سلامت و یا عدم سلامت فرد یا افراد است. هدف هر شخص از تغذیه فقط سیر شدن نیست؛ بلکه هدف اصلی تغذیه، تأمین نیازهای بدن و در نتیجه سلامتی اندام های بدن است.

از سوی دیگر همان طور که تغذیه و رژیم غذایی مناسب ضروری ترین عامل سلامت است، تغذیه ناسالم هم مهم ترین عامل بروز بیماری است. در دوران کودکی، به خصوص سنین دبستان و همین طور در دوران نوجوانی، به دلیل رشد سریع، انسان بیش از هر زمان دیگر به تغذیه مناسب نیازمند است. خانواده ها، در این دوران که زمان شکل گیری و الگوپذیری غذایی در کودکان است، می توانند موقعیتی فراهم کنند تا فرزندانشان از رژیم غذایی سالم و متنوع برخوردار شوند.

امید است اطلاعات موجود گامی هرچند کوتاه درراستای مسیر برداشته باشد.

ص:۶۴

تغذیه در هرم غذایی

اشاره

شرط اصلی سلامت زیستن داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه‌ریزی غذایی روزانه. تعادل بهمعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی، و تنوع بهمعنی انواع مختلف مواد غذایی در پنج گروه اصلی مواد در هرم غذایی می باشد. هرم غذایی از پنج گروه اصلی مواد غذایی تشکیل شده است. هرچه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک میشویم حجمی که گروههای غذایی به خود اختصاص میدهند، بیشتر می‌شود و باید مقدار مصرف روزانه آنها بیشتر شود. در هر گروه، مواد غذایی ارزش غذایی تقریباً یکسان دارند و می توان از یکی به‌جای دیگری استفاده کرد.

ص:۶۵

۱. گروه نان و غلات

این گروه شامل موادی ماننـد انواع نان، برنـج، ماکارونی، گنـدم و جو است که منبع مهم انرژی، آهن و انواع ویتامینهای گروه B هستند. هر واحد سهم از این گروه برابر است با یک برش سی گرمی از انواع نان (به اندازه یک کف دست از نان سنگک، بربری یـا تـافتون و در مورد نـان لواش چهار کف دست)، نصف لیوان ماکارونی یا برنـج خام معادل یک لیوان از شـکل پخته آنها، نصف لیوان غلات خام معادل یک لیوان پخته غلات. میزان توصـیه‌شـده شـش تا یازده واحـد می باشـد. هر واحد از این گروه تأمین کننده پانزده گرم کربوهیدرات و سه گرم پروتئین بوده، فاقد چربی می‌باشد. بهتر است از نانهای حاوی سبوس (نان جو و سـنگک) اسـتفاده کرد و برای کامـل کردن پروتئین گروه نـان و غلاـت بهتر است آنهـا را بهصورت مخلوط بـا حبوبات مصرف کرد (عدس پلو، باقلاپلو و مانند آنها).

ص:۶۶

۲. گروه میوه‌ها و سبزیجات

سبزی و میوه‌هـای غنی از ویتامین C مثـل سبزی‌هـای برگی، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه ای و مرکبات، سبزیها و میوه‌های غنی از ویتامین A شامل سبزیها و میوههای زرد، نارنجی، قرمز، سبز تیره، و سبزیهای برگی مثل اسـفناج، هویـج، گوجه‌فرنگی، طالبی، زردآلو، قارچ، پیاز، سیب‌زمینی و کاهو در این گروه قرار دارند.

این گروه منبع ویتـامین A، ویتامین C و فیبر غـذایی هسـتند. هر واحـد از این گروه برابر است بـا یک عـدد میوه متوسط، یک چهـارم متوسـط، نصف لیوان حبه انگور، سه عـدد زردآلود، نصف لیوان آب‌میوه، یـک لیوان کاهو یا سبزی خوردن یا نصـف لیوان سبزی پخته یا یک لیوان سبزی خام خردشـده یا یک عـدد سـیب‌زمینی متوسط. میزان توصـیه‌شده روزانه سه تا پنج واحد می باشد. مصرف هر واحد تأمین‌کننده پنج گرم کربوهیدرات و دو گرم پروتئین است. بهتر است پس از

ص:۶۷

جدا کردن پوست میوه از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری شود زیرا ویتامینهای آن مخصوصاً ویتامین C از بین میرود.

۳. گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل موادی مانند شیر، ماست، کشک، بستنی و پنیر است. البته در بعضی از منابع پنیر را در گروه گوشت قرار میدهند. این گروه بهترین منبع کلسیم، ویتامین B۲، پروتئین و ویتامین B۱۲ هستند. هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، ۴۵ تا شصت گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر)، یا یک لیوان کشک پاستوریزه یا نصف لیوان بستنی. میزان توصیه‌شده روزانه دو تا سه واحد است. هر واحد تأمین‌کننده دوازده گرم کربوهیدرات، هشت گرم پروتئین،و پنج تا هشت گرم چربی می باشد.

ص:۶۸

۴. گروه گوشت

این گروه شامل موادی مانند گوشتهای قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشتهای سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، جگر، دل، قلوه، زبان و مغز، تخم‌مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه) است که سرشار از پروتئین، فسفر، ویتامین‌های B_{12} ،B_6 ،B_3 ،B_1، روی، منیزیوم و آهن هستند. هر واحد از این گروه شامل شصت گرم گوشت و لخم پخته (دو قطعه خورشی)، دو عدد تخم‌مرغ، یا یک لیوان حبوبات پخته (معادل نصف لیوان حبوبات خام) یا یک لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه) بوده، میزان توصیه‌شده آنها روزانه دو تا سه واحد می باشد. هر واحد تأمین‌کننده هفت گرم پروتئین و پنج گرم چربی بوده، فاقد کربوهیدرات است.

ص:۶۹

۵. گروه چربی‌ها

چربیها منبع مهم تأمین‌کننده ویتامینهای محلول در چربی هستند. به‌دلیل اینکه انرژی بالا و مواد مغذی اندکی دارند، میزان سهم روزانه برایشان در نظر گرفته نشده است (مصرف با احتیاط). این گروه شامل کره، خامه، مارگارین، انواع روغن‌ها، مایونز، انواع سس‌ها، سرشیر و پنیر خامه‌ای و چیپس می باشد. همین‌طور انواع آب‌نبات، شکلات، شیرینی‌ها، نوشابه‌های گازدار، مربا، عسل، ژله و شکر جزو این گروه هستند. هر واحد از این گروه چربیها پنج گرم چربی دارد.

میزان مصرف هر گروه

میزان مصرف مجاز از هر گروه غذایی به شرح زیر است:

- گروه نان ۶ تا ۱۱ واحد در روز؛

- گروه سبزیها ۳ تا ۵ واحد در روز؛

- گروه میوهها ۲ تا ۴ واحد در روز؛

- گروه شیر ۲ تا ۳ واحد در روز؛

- گروه گوشت ۲ تا ۳ واحد در روز.

میزان هر یک واحد گروه های غذایی

۱ واحد از گروه نان برابر است با:

- ۱ برش نان (تافتون، سنگگ، بربری) به اندازه کف دست ۳۰ گرم؛

- ۲/۱ لیوان برنج پخته یا ماکارانی پخته؛

- ۴/۳ لیوان از غلات آماده خشک.

۱ واحد از گروه سبزی برابر است با:

- ۱ لیوان سبزی خام خردشده (۱ لیوان سالاد)؛
- ۲/۱ لیوان سبزی پخته.

۱ واحد از گروه میوه برابر است با:

- ۱ عدد میوه متوسط مثل یک سیب متوسط؛
- ۴/۳ لیوان آب‌میوه.

۱ واحد از گروه لبنیات برابر است با:

- ۱ لیوان شیر یا ۱ لیوان ماست؛
- ۲ لیوان دوغ.

۱ واحد از گروه گوشت برابر است با:

ص:۷۲

۶۰ گرم گوشت یا یک تخم‌مرغ؛

۲/۱ لیوان حبوبات پخته.

بیان این واحدها تنها به‌این‌منظور است که شما بدانید آیا مصرف روزانه شما از گروههای غذایی در حد مورد نیاز است یا خیر. اگر خیلی کمتر از این میزانها مصرف میکنید، پس مطمئناً در آینده‌ای نزدیک مبتلا به کمبود مواد غذایی خواهید شد، و اگر خیلی بیشتر مصرف میکنید، پس اضافه‌وزن و چاقی در انتظار شماست.

ص:۷۳

تعیین میزان انرژی دقیق انرژی مورد نیاز و تنظیم یک رژیم صحیح براساس تمایلات و شرایط خاص شما بر عهدهیک رژیم‌شناس است، و تنظیم رژیمهای دقیق چاقی و لاغری باید فردی صورت گیرد.

کمبود آهن

روش اساسی پیشگیری از کم‌خونی و فقر آهن غنی‌سازی مواد غذایی است. به‌طور کلی برای پیشگیری از کم‌خونی و فقر آهن توصیه های ذیل باید به‌کار گرفته شود:

ص:۷۴

در برنامه غـذایی روزانه از مواد غـذایی حاوی آهن مثل انواع گوشـتها (گوشت قرمز، مرغ، ماهی) جگر، حبوبات (مثل عدس، لوبیا) و سبزیهای سبز تیره (گشنیز و جعفری) بیشتر استفاده شود.

همراه بـا غـذا، سبزیهای تازه و سالاد (گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه ای، کلم، گل کلم) که حاوی ویتامین C است و جذب آهن را افزایش می دهد، مصرف شود.

در میان‌وعده‌ها، به‌جای اسـتفاده از تنقلات غذایی کم‌ارزش (پفک‌نمکی، چیپس، شـکلات و نوشابه) از انواع میوهها خصوصاً نارنگی، پرتقال و خشکبار (برگه هلو، آلو، زردآلو، توت خشک،

انجیر خشک، کشمش، خرما) و انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) که از منابع غذایی آهن هستند، استفاده شود.پ

ص:۷۵

از نوشیدن چای، قهوه و دم‌کرده‌های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا خودداری شود.

برای کاهش عوارض جانبی ناشی از مصرف قرص آهن، توصیه می‌شود قرص آهن را شب قبل از خواب و یا پس از غذا میل نمایند.

یکی از علائم بروز کم‌خونی و فقر آهن در دختران نوجوانی که عادات ماهیانه آنها شروع شده است و خون‌ریزی زیاد دارند، رنگ پوست سبزه مایل به زرد (کلروزیس) است.

تغذیه در دوران مدرسه

نیازهای تغذیه‌ای

در دوران دبستان رشد کودکان بهصورت نسبتاً یکنواخت ادامه دارد و سالهای آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به‌ویژه در دختران است. میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه ای به دلیل تفاوت در اندازه بدن، تحرک و سرعت رشد متفاوت است. زمانی که به علت کمبود دریافت انرژی منابع پروئینی صرف تولید انرژی می شوند، از وظیفه اصلی خود که رشد سلول و ترمیم بافتهاست بازمی‌مانند و نهایتاً رشد کودک مختل می شود. میان‌وعده‌هایی که بخشی از پروتئین مورد نیاز کودکان را تأمین می کند عبارتاند از نان و تخم‌مرغ، ساندویچ مرغ، کتلت، کوکوها و شیر و کیک.

ص:۷۷

شـایعترین کمبود ویتامینها در این سـنین کمبود ویتامینهای A و D، و شایعترین کمبود املاح مربوط به یـد، آهن و کلسـیم می باشد.

اهمیت صرف صبحانه

نخوردن صـبحانه می تواند اثرهای منفی بر یادگیری کودکان و نوجوانان داشـته باشد. مطالعات مختلف نشان می دهد افزایش نسـبی قنـد خون موجب بهبود عملکرد مغزی و یـادگیری کودکـان سـنین مـدرسه می شود. بـا افزایش قنـد خون سـنتز «اسـتیل کولین» افزایش می یابد. نقش استیل کولین بهعنوان یک «نوروترانسـمیتر» در تقویت حافظه به اثبات رسیده است بنابراین یکی از علل افزایش یادگیری به دنبال بالا رفتن قند خون، ساخته شدن استیل کولین است. با حذف

صبحانه از وعدههای غذایی مواد مغذیای که در این وعده دریافت می شود در وعدههای دیگر جایگزین نخواهد شد. درنتیجه کمبود کالری، ویتامینها و املاح ایجاد می شود.

کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به دو میانوعده در صبح و عصر نیاز دارند. در این سنین، کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگه داشتن غلظت قند خون در حد طبیعی غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. درعینحال، کبد که وظیفه ذخیرهسازی گلوکز بهصورت گلیکوژن و آزادسازی آن به خون در مواقع ضروری را به عهده دارد، در این سنین تنها برای حدود چهار ساعت گلیکوژن ذخیره می کند. بنابراین کودکان به خوردن غذا در وعدههای بیشتری نیاز دارند و باید دو میانوعده مصرف کنند. براساس توصیه های FAO یک میانوعده خوب باید تأمین کننده چهارصد کالری انرژی و پانزده گرم پروتیئن باشد. دانش آموزان باید بدانند آنچه که می تواند نیازهای آنها را تأمین کند

ص:۷۹

موادی چون چیپس، پفک و سایر تنقلات کم‌ارزش غذایی نیست؛ بلکه میان‌وعده‌های است که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشد.

رفتارهای غلط تغذیه‌ای

خودداری از مصرف شیر

میزان شیر و لبنیات در سنین مدرسه دو تا سه واحد است. اگر دانش آموزان علاقه ای به خوردن شیر ساده ندارند، می توان شیر طعم‌دار را جایگزین کرد؛ مثلاً ـ مقدار کمی پودر کاکائو (در حد یک قاشق مرباخوری در یک لیوان شیر و یا عسل) به شیر اضافه نمود تا طعم آن تغییر کند. مقدار زیاد کاکائو به علت داشتن اگزالات از جذب کلسیم شیر جلوگیری می کند. می توان شیر را در قالب غذاهایی مثل فرنی و شیربرنج به کودکان داد و یا از فرآوردههای شیر مانند ماست، پنیر و کشک در وعده صبحانه، ناهار و شام یا بستنی در میان‌وعده استفاده نمود. افراط بیش از حد در

خوردن شیر نیز به دلیل اینکه جایگزین سایر غذاهای اصلی می‌شود، کودک را در معرض خطر کمبودهای تغذیه ای بهخصوص کمبود آهن قرار میدهد.

خودداری از مصرف سبزی

معمولاً کودکان در این سنین تمایلی به مصرف سبزیهای تازه ندارند. به مادران توصیه کنید که سبزیهای خام مثل هویج، گوجه‌فرنگی، کاهو، گل کلم و سبزیهای پخته مثل چغندر پخته (لبو) نخودفرنگی، لوبیاسبز، کدوحلوایی را بهعنوان میانوعده به کودکان بدهند.

ص:۸۱

خودداری از مصرف گوشت

برخی از کودکان سنین مدرسه از خوردن گوشت امتناع می ورزند.

به مادران توصیه می شود در غذاهایی که مورد علاقه کودک است از گوشت چرخ‌شده استفاده کنند.

مصرف بی‌رویه شکلات

مصرف بی‌رویه شکلات و شیرینی موجب بی‌اشتهایی و سیری کاذب در کودکان شده، آنها را از مصرف وعده‌های اصلی غذایی بازمی دارد. درنتیجه موجب اختلال رشد آنها خواهد شد.

به والدین توصیه می‌شود حداقل، در منزل از نگه داشتن شکلات و شیرینی خودداری کنند. بدین‌ترتیب، دسترسی دائمی کودکان به این خوراکیها را کاهش دهند. از دادن ص:۸۲

شکلات و شیرینی بهعنوان جایزه خودداری کنند و با تنظیم یک برنامه منظم، تعداد شیرینی و شکلاتی را که دانش آموز در طول روز مصرف می کند، کنترل نمایند. همچنین دانش آموزان را به خوردن میان وعدههای مغذی ترغیب کنند. برای جلوگیری از خراب شدن دندانها باید به کودکان آموزش داد که پس از خوردن مواد قندی و شیرینی، دهان و دندانهای خود را با آب و درصورت امکان با مسواک شستوشو دهند.

مصرف تنقلات کم ارزش غذایی

متأسفانه برخی از تنقلات تجاری مثل انواع پفک و چیپس بهطور بیرویه توسط کودکان و دانش آموزان مصرف می شود. خوردن پفک بهخصوص قبل از وعدههای غذایی به دلیل ایجاد سیری کاذب کودکان را از خوردن وعدههای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز ص:۸۳

برای رشـد را تـأمین کنـد، بازمیـدارد. از سوی دیگر نمـک زیـاد آن، ذائقه کودک را به خوردن غـذاهای شور عادت میدهـد. نوشیدن بی‌رویه نوشابه، به‌ویژه همراه با غذا نیز علاوه بر سیری کاذب، جذب مواد مغذی مانند کلسیم را مختل می کند.

به والدین توصـیه می‌شود که کودکان را به مصـرف تنقلات سـنتی مثل نخودچی و کشـمش، گردو، بادام، پسته، گندم برشته، برنجک، عدس برشـته‌شده، توت خشک، انجیر خشک و برگهها تشویق کنند. همچنین آنان را ترغیب کنند که به‌جای نوشابه، دوغ بنوشند.

نیازهای تغذیه‌ای دوران بلوغ

آگاهی از موارد زیر به والدین کمک می کند تا نیازهای تغذیه‌ای فرزندان را بهتر بشناسند.

ص:۸۴

• نیاز به انرژی در نوجوانان به دلیل متفاوت بودن سرعت رشد و میزان فعالیت جسمی متفاوت است. نیاز به انرژی در پسران نوجوان زیادتر است؛ زیرا افزایش سرعت رشد پسران بیشتر بوده، عضلات آنان بیشتر از دختران است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه نوجوانان مواد نشاستهای به مقدار کافی گنجانده شود. بخش عمده انرژی مورد نیاز آنان باید از طریق این مواد تأمین شود.

• در دوران بلوغ سرعت رشد بیشتر می شود و چون بدن برای رشد به پروتئین نیاز دارد، نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه خود از منابع پروتئین حیوانی (گوشت، تخم‌مرغ، شیر و مانند آنها) و پروتئین گیاهی (حبوبات و غلات) بیشتر استفاده نمایند.

ص:۸۵

• نوجوانان باید روزانه از چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده نمایند.

• مصرف روزانه سه تا چهار سهم گروه شیر و لبنیات، دو تا سه سهم گروه گوشت و حبوبات، سه تا پنج سهم گروه سبزیها و میوهها و شش تا یازده سهم گروه نان و غلات برای نوجوانان توصیه می شود (مقدار هر سهم در قسمت گروههای غذایی قبلاً ذکر شده است). نوجوانان باید هر روز از سه وعده غذای اصلی و دو میانوعده در طول روز استفاده نمایند. قسمتی از انرژی روزانه نوجوانان باید از طریق مصرف میان‌وعده ها تأمین شود. بنابراین نوجوانان باید از میان‌وعده هایی استفاده کنند که هم انرژی‌زا باشند و هم موادی را که برای رشد و سلامت بدن آنها لازم است، تأمین نمایند. میان‌وعدههای مناسب عبارتاند از: میوههای تازه و خشک مانند کشمش، انجیر، خرما، پسته، بادام و گردو، نان و پنیر، کره و مربا، نان و

ص:۸۶

تخم‌مرغ، شیر و کیک، شیر و بیسکویت، نان و کره و حلوا شکری، نخودچی و کشمش، عدسی، شیر و کلوچه، ساندویچهای کوکو، مرغ و تخم‌مرغ.

• ویتامین D برای رشد اسکلت بدن لازم است. بنابراین منبع اصلی تأمین‌کننده ویتامین D بدن انسان، نور مستقیم خورشید می باشد. جگر، زرده تخم‌مرغ، پنیر و ماست از منابع غذایی ویتامین D هستند که باید در برنامه غذایی روزانه نوجوانان گنجانیده شوند.

• نیاز به آهن در دوران بلوغ در هر دو جنس بیشتر می شود. نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه‌شان از غذاهای حاوی آهن مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیجات برگ سبز استفاده نموده، یا با مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C همراه با غذا (مرکبات، گوجه‌فرنگی و سبزیهای تازه) به جذب آهن غذا کمک کنند؛ زیرا ویتامین C موجب می شود که آهن غذا بهتر جذب بشود.

ص:۸۷

• به دلیل رشد سریع استخوانهای بدن نیاز به کلسیم در دوران بلوغ افزایش می یابد و مصرف روزانه سه تا چهار سهم از گروه شیر و لبنیات برای نوجوانان توصیه می شود.

نکته: دختران و پسران نوجوان اغلب تمایل زیادی به مصرف انواع نوشابههای گازدار دارند. این نوشابهها حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند و می توانند موجب عدم تعادل کلسیم و فسفر در بدن بشوند. بنابراین درصورت مصرف مداوم نوشابهها احتمال کمبود کلسیم افزایش می یابد.

• غذاهای دریایی مانند ماهی و میگوی آب شور غنیترین منابع ید هستند. مقدار یُد لبنیات و تخممرغ متغیر است و بستگی به فصل سال و میزان ید خاکی دارد که حیوان در آن پرورش یافته است. ازآنجایی‌که آب و خاک کشور ما میزان ید کافی ندارد برای پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید، مصرف نمک یددار الزامی است.

ص:۸۸

عادات بدغذایی

پرخوری و چاقی

عوامـل متعـددی در بروز چـاقی نقش دارنـد که شامـل عوامـل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، محیطی، و عاطفی، روانی است. عادات غـذایی خاص از جمله افراط در مصـرف مواد چرب، شـکلات، نوشابههای گازدار و چیپس، و عـدم تحرک از عوامل مؤثر در بروز چـاقی نوجوانان است. با توجه به اینکه چاقی زمینه‌ساز انواع بیماریهای متابولیک ماننـد بیماریهای قلبی ــ عروقی، دیابت، افزایش فشـار خون و انواع سـرطانها می باشـد، بایـد به دانش آموزان توصـیه شود که در برنـامه غـذایی روزانه از چهـار گروه غذایی اصلی و گروه ص:۸۹

متفرقه در حد تعادل استفاده کنند. تشویق به ورزش و تحرک بدنی، محدود کردن مصرف مواد قندی مثل شکلات و شیرینی، و کم کردن مصرف چربیها در نوجوانانی که اضافه‌وزن دارند، مفید است.

استفاده از روش‌های غلط کنترل وزن

رفتارهای غـذایی ماننـد رژیم غذایی و روشـهای غلط کنترل وزن بهخصوص در دختران نوجوان شایع است. دختران به‌ویژه در سنین چهارده تا بیست‌سالگی به علت توجه خاص به تناسب اندام و ترس از چاقی سـعی در محدود کردن غذای مصـرفی خود می کنند. درنتیجه مواد مغذی مورد نیاز بدن در این دوران که با جهش رشد همراه است، تأمین نمی‌شود. درنهایت، سوءتغذیه بهصورت اختلال در رشـد قـدی، کاهش یادگیری و کاهش تمرکز حواس، کمبودهای ویتامینی و املاح بهویژه آهن، روی و کلسیم بروز می کند.

ص:۹۰

رژیمهای غذایی باید با کمک متخصص تغذیه گرفته شود. طبق رژیم های علمی کاهش وزن در طول یک هفته نیم تا یک کیلوگرم می باشد. کاهش وزن بیش از یک کیلوگرم در هفته خطر کمبود ریزمغذیها را به دنبال دارد.

تمایل به مصرف فست فود

مصرف غذاهای غیرخانگی مانند انواع ساندویچ‌ها، سوسیس، کالباس و همبرگر، در بین کودکان سنین مدرسه و نوجوانان رایج است. بهخصوص در سنین نوجوانی به دلیل استقلال مالی و تأثیرپذیری از همکلاسیها مصرف این نوع غذاها افزایش می یابد. این نوع غذاها معمولاً از نظر مواد مغذی بهویژه آهن، کلسیم، ویتامین B و ویتامین A و C و ص:۹۱

اسیدفولیک فقیرند و درصورتی که بهطور مداوم جایگزین غذاهای خانگی و سنتی شوند، بدن را با کمبود ویتامینها و املاح مورد نیاز برای تنظیم فعالیتهای حیاتی مواجه میسازند. باید به دانش آموزان توصیه شود که در مصرف این نوع غذاها افراط نکنند.

نخوردن صبحانه

صبحانه نخوردن یکی از مشکلات شایع در این دوران است. باید به فرزندان توصیه کنید که از وعده صبحانه مقوی استفاده کنند.

ص:۹۲

فصل چهارم: پرسش و پاسخ

اشاره

ص:۹۴

در این بخش به طرح برخی از مهمترین و شایع ترین سؤالات درباره نوجوانانی که در سن بلوغ قرار دارند اشاره کرده و پاسخ هایی مختصر اما ـ تا حد امکان ـ کامل به آنها خواهیم داد.

آماده سازی برای بلوغ جنسی

دختری نه‌ساله دارم. با توجه به رشد فیزیکی خوبی که دارد، چگونه و با ذکر چه نکاتی او را برای دوران قاعدگی آماده کنم؟

۱. در جریان تربیت جنسی فرزندان، والدین نقش اساسی و اولیه را بر عهده دارند. پدر و مادر اگر بتوانند به‌گونهای عمل کنند که فرزندان به آنها اعتماد کرده، آنها را خیرخواه ص:۹۵

خود بدانند، بخشی از راه را پیموده‌اند. بنابراین لازم است والدین رابطه تنگاتنگی دراینزمینه با

فرزنـدانشان پدیـد آورنـد تـا فرزنـدان، آنهـا را محرم رازهـای خود بداننـد و در جریـان رشـد، مسائل مورد نیازشان را از آنان بیاموزنـد. به‌عبارت‌دیگر، والدین باید رفیق فرزندانشان باشـند تا فرزندان مسائل مورد نظر و اتفاقاتی که در جریان روز برایشان رخ میدهد با آنها درمیان گذارند. بنابراین وجود رابطه عاطفی و نزدیک، و صـمیمانه و دوستانه باعث میشود فرزندان به‌راحتی مسائل و مشـکلات مختلف خود را به والدین خود منتقل کرده، از آنها راه‌حل طلب کنند و این مهمترین و نخستین قدم در راه تربیـت جنسـی فرزنـدان است. طـبیعی است که اگر چنین رابطه گرم و عـاطفی و دوسـتانه‌ای بین والـدین و فرزنـدان نباشـد، و فرزنـدان جرئت در میـان گذاشـتن این گونه مسائـل را با والـدین خود نداشـته، قبل از بلوغ جنسـی از آگاهی کافی دراین‌زمینه برخوردار نباشند، چه‌بسا به سبب جهل و نادانی دچار اضطراب شوند (به‌خصوص دختران در نخستین دوره قاعدگی)؛

۲. اگر علاوه بر رشد فیزیکی، رشد روانی فرزندتان در حد قابل قبول بود به دادن آگاهیهای لازم دراینزمینه اقدام کنید؛ نه آنکه به‌صرف رشد فیزیکی یک دختر خانم نه‌ساله گمان شود باید اطلاعات گسترده ای دراین‌زمینه به وی ارائه داد. به‌… عبارت‌دیگر، به دلیل عدم آمادگی نباید خفته را بیدار کرد و اصل بر آن است که خودبه‌خود و به‌تدریج، و در سایه رشد کافی بیدار شود.

بله، پیش از آنکه فرزند به فکر مسئلهای بیفتد و یا چیزی را از زبان دیگران بشنود، باید آن را به‌گونهای سالم و بدون خطر برایش مطرح کرد. بنابراین رعایت جنبههای تدریج از اصول مهم این امر است؛ به‌خصوص که بچهها از طریق درسها، پیشامدها و برخی وقایع، بسیاری از مسائل را خواهند آموخت. لذا والدین برای برخی از آموزشها میتوانند از وجود معلمان و

مربیان استفاده کنند. طبیعی است دراین‌صورت مربی و معلم باید مجهز به تعالیم و ضوابط اخلاقی و آگاهیهای روشن و کافی دراین‌زمینه باشد؛

۳. آموزشهای لازم دراینزمینه به دو طریق مستقیم و غیرمستقیم میتواند انجام گیرد. سعی کنیم آنچه مربوط به دستورها و تعالیم شرعی است، مثل آموزش غسل و مانند آن را به‌طور مستقیم به او بیاموزیم، و در مسائلی که باعث تحریکات و کنجکاویهای زیاد کودک میشود، روش غیرمستقیم را به‌کار بندیم.

ص:۹۸

برای پاسخ گویی غیر مستقیم به کودکان در مورد مسائل جنسی چه راهی را پیشنهاد می کنید؟

در شروع احتلام برای پسران و دوران قاعدگی برای دختران از روش گرفتن جشن تکلیف استفاده شود. سیدبن‌طاووس برای دختر خود جشن بلوغ گرفت؛ در آن جشن به او تبریک گفت

و در حق او دعا کرد و حتی برای او صدقهای در نظر گرفت. در آموزش غیرمستقیم مسائل جنسی به فرزندان و پاسخ به پرسشهای متعددی که آنها مطرح میکنند، میتوان از شیوههای زیر استفاده کرد:

الف) از طریق نگهداری حیوانات در خانه: وجود گربه یا کبوتر در خانه تنها برای شکار موشها و پشهها نیست و یا نگهداری مرغها و ماهیها در منزل تنها برای آن نیست که آنها هر ماهی چند تخم بگذارند و از این محل صرفه جویی‌هایی صورت گیرد؛ بلکه کودکان در حیات حیوانات جنبه‌هایی را مییابند که پاسخی برای برخی سؤال‌های آنهاست.

از نظر ما نگهداری مرغ، گنجشک، کبوتر، کرم ابریشم و حتی گوسفند در خانه، بسیاری از مسائل را حل میکند، و زایمان گربه و گاو خیلی از مبهمات را از ذهنها میزداید. بچه‌هایی که در مزارع و کشتزارها بزرگ شده‌اند، زودتر از دیگر کودکان پاسخ سؤالات خود را یافته‌اند؛

ب) تولید گل و گیاه: کشت بذرها و تولید گل و گیاه، و رشد آنها هم درس مناسب و مشابهی برای فرزندان است، و کودک با مشاهده آنها به‌تدریج میتواند زمینه را با زندگی واقعی خود منطبق سازد. این تولید مثلها از جهات متعددی شبیه انسان است و کودک و نوجوان دراین‌زمینه سردرگم نمیشوند. درسهای زیست‌شناسی و عکسها و تصاویر گلها و نباتات آدمی را به حل بسیاری از مسائل بهصورت غیرمستقیم آگاه خواهد ساخت؛

ص:۱۰۰

ج) ذکر داستان‌ها: از شیوههای دیگری که دراین‌زمینه میتواند مورد استفاده قرار گیرد، داستانها و افسانه‌هایی است که حتی میتوانند ساخته و پرداخته شوند و حاوی اطلاعات و نکات ارزندهای بوده، برای سؤالات مکرر کودکان و نوجوانان پاسخ‌هایی ارائه دهند.

داستانها از زندگی حیوانات، از انسان ها، از مردم روزگاران قبل که هرکدام درسی آموزنده و مورد علاقه انسان‌اند. در قالب داستان میتوان هم اطلاعاتی مفید در اختیار کودکان گذاشت و هم حس کنجکاوی کودکان را به‌گونهای صحیح اقناع کرد؛

د) ملاحظه وضع نوزدان: نوزادی در خانهای به دنیا میآید و حیرت و تعجب کودکان را برمیانگیزد که او چقدر کوچک و دوست‌داشتنی است. کودکان چگونگی تغذیه او را میبینند و ملاحظه میکنند که مادران با چه علاقه‌مندی و رغبتی پستان در دهانش میگذارند و به کودک شیر میدهند.

ص:۱۰۱

درضـمن همین مراقبت و تغـذیه، دنیـایی از مسائـل و مطـالب به کـودک آمـوخته میشود. او خیلی از مسائـل را درمی‌یابـد و از کیفیت رشـد و دنیـای خـاص زنان آگاه شـده، وظایف غیرمربوط به آنان را می‌شـناسد. چه‌بسا کودک دراین‌زمینه سؤالاتی از مادر خود به بپرسد و مادر میتواند با

حوصله و دقت به پرسشهای او پاسخ گوید و در ضمن اقناع او، از دنیای رحم و هنگامی که طفل بسیار کوچک تر از آن بوده و در آنجا استقرار داشته، بحث به میان آورد و بگوید که خداوند او را آفریده و... .

ص:۱۰۲

البته سعی بر این است که دامنه سؤالات گسترش نیابد و اگر هم یافت مادر با زرنگی و هشیاری توجه او را به مسائل دیگری درباره خداوند و مهر او نسبت به انسانها و قدرت خدا، خلقت خورشید و ماه و ستارگان جهت دهد؛

ه) استفاده از فرصتها: مسئله هنگامی اهمیت پیدا میکند که فرصت و زمینهای جدید پدید آید. مثلاً یک آبستنی، یک سقط جنین، یک زایمان در انسان یا حیوانی پدید آید و کنجکاوی کودک را تحریک کند. در چنان صورتی امکانی بهدست میآید که بسیاری از مباحث مربوط به سؤالات کودک پاسخ داده شود.

البته سعی بر این نخواهد بود کودک را دانشجویی در نظر آوریم و همه ابعاد قضیه را بکاویم.

ص:۱۰۳

همچنین مراقبت داریم که در ذهن او چیز اشتباهی را مستقر نسازیم و یا خاطرهای پدید نیاوریم که بعدها نیازمند به شست‌وشو باشیم. اطلاعات هرچه درست‌تر باشد، سبب آگاهی کامل‌تر از حقایق و مناعت طبع و اعتمادبه‌نفس خواهد بود.

گاهی مادر با کودک خود تنهاست. سرگرم شستن لباس، تهیه غذا و یا رسیدگی به کارهای خانه است. برای سرگرمی کودک با او حرف میزند یا بحث میکند. در چنین مواردی با کلمات و عباراتی متناسب میتواند اطلاعات مفیدی را در اختیار او بگذارد.

در همه حال این نکته باید مورد توجه والدین و مربیان باشد که افشای حقایق پیش از موعد موجد بی‌نظمی‌هایی در حیات کودکان خواهد شد، و بیداری بی‌موقع سبب بلوغ جنسی زودرس است.

ص:۱۰۴

دلیل لجبازی کودکان

برای تربیت بچه مرا راهنمایی کنید. چرا بچه لجباز و یکدنده و لوس بار میآید؟

کـانون خـانواده اولین و مهمترین جایگـاه و خاسـتگاه تربیتی فرزنـد است. این خانواده است که میتوانـد شاکله روحی و روانی فرزنـد را به بهترین و یـا بـدترین صورت پی‌ریزی کنـد. وقتی خانوادهـای به امور معنوی و روحانی اهتمام ورزنـد، اهل نماز و روزه و جماعت باشـند و از غیبت و دروغ، و تهمت و بـدزبانی پرهیز کننـد، فرزنـدی که در این محیط رشد می‌کند، به پیروی رفتـار و کردار پـدر و مـادر، خود را میسـازد. چنین فرزنـدی وقتی وارد اجتمـاع شـد، شاکلهـای مثبت خواهـد داشت و میتواند ارزشـهای به‌دست‌آورده در محیـط خـانواده را بهعنوان میراثی مانـدگار محفوظ نگه دارد و حتی الگویی مناسب برای هـدایت دیگر افراد شود. به‌عکس اگر فرزندی در محیط

ص:۱۰۵

خانواده به‌جای یادگیری امور معنوی و مذهبی از پدر و مادر، جنگ و نزاع، و افسردگی و بدزبانی را ببینند، و شاهد کردار زشت پدر و مادر نسبت به خودش باشد، چه انتظاری از این فرد می‌توان داشت؟ فرزند پرورش‌یافته در چنین محیطی، فردی افسرده، ناکارآمد، عصبی، بی‌هدف و نسبت به انجام مسائل دینی بی‌قیدوبند خواهد بود.

اما درباره بچهای که در داخل منزل لجباز و لوس، و به قول معروف یکدنده است، چه باید کرد؟ باید بدانیم بچهها عموماً به سبب طبیعتی که دارند، لجباز و یکدنده میشوند؛ ولی این امر نباید منجر به اطاعت بی‌چون‌وچرای پدر و مادر از درخواستهای فرزند بهعنوان امری پایدار شود، و فرزند به علت اطمینان خاطر از اینکه هرچه بخواهد انجام میشود، بر درخواستهای خود بیفزاید. پدر و مادر باید فضای منزل را طوری آماده کنند که فرزندان، توقعی بیش از اندازه نداشته باشند.

ص:۱۰۶

درعین‌حال چون روان‌شناسی تربیتی فرزند به بحثی گسترده و جامع نیاز دارد و از طرفی نمیتوان در این جوابیه به تمام ابعاد آن پرداخت، پس لازم است دراین‌خصوص به کتابهای مربوطه مراجعه و از توصیههای عملی و فرضیههای آن استفاده کنید.

دراین‌زمینه مطالعه این کتاب‌ها پیشنهاد می‌شود:

۱. چکیده‌های از روان‌شناسی تربیتی، نوشته دکتر غلامعلی افروز؛

۲. راهنمای پدران و مادران، به قلم محمدعلی سادات؛

۳. نسل نوخاسته، نوشته دکتر احمد بهشتی؛

۴. کتابهای دکتر علی قائمی درباره تربیت فرزند.

ص:۱۰۷

بوسیدن دختر

گفته شده است که مرد نباید دختر شش‌ساله را ببوسد. آیا پدر نیز شامل مردان میشود؟

روایتی که از بوسیدن دختر شش‌ساله منع کرده، شامل پدر نمیشود. پیامبر اکرم(ص) دخترش فاطمه(س) را بااینکه بزرگ شده بود، میبوسید. روایت در مورد بوسیدن مرد اجنبی است.

ص:۱۰۸

بدزبانی کودکان

بعضـی از کودکـان دراثر تربیت غیرصـحیح، حرفهـای زشت میزننـد. بـا این کودکـان و یـا با پـدر و مادر آنان چگونه برخورد نماییم؟

پاسخ این سؤال به دو بخش تقسیم میشود:

۱. برخورد با کودکانی که حرفهای زشت میزنند؛

۲. برخورد با پدر و مادر کودکی که حرفهای زشت میزنند.

در بخش اول، به چند نکته باید توجه شود:

۱. بایـد با این‌گونه بچهها ابتدا از راه اظهار محبت و دوستی ـ که اولین نیاز درونی هر کودک یا نوجوانی است ـ وارد شویم؛ یعنی ابتـدا بـا ابراز محبت و علاـقه‌منـدی، بـا آنـان دوستی کنیم. وقتی که بـا آنـان دوست صـمیمی شـدیم و ارتبـاط ما با آنان نزدیک‌تر شـد و ازسوی ما جاذبه و محبت و صـداقت یافتنـد، آن‌وقت با نصـیحت و تذکر و بیان مفاسد بدزبانی آنان را از کار زشتشان بازداریم؛

ص:۱۰۹

۲. احیـای شخصـیت و کرامت نفس در کودکـان و نوجوانـان عامل بسـیار مهمی در تربیت آنان است. منشأ بیشتر بـدرفتاریها و اختلالات رفتاری کودکان، برخورد ناصحیح و تحقیر شخصیت

انسانی آنان است. انسانها در هر سـنی که باشـند، مشکلات موجود در روابطشان و اختلالها و ناهنجاریهای رفتاری‌شان، معمولاً نتیجه فقـدان احترام متقابل و بی‌ارزش شدن شخصـیتشان است. اگر ما بتوانیم با اخلاق و برخورد صـحیح، شخصـیت ازبین‌رفته آنان را به آنها برگردانیم، میتوانیم آنان را بهسوی هدایت رهنمون شویم.

ص:۱۱۰

اما در مورد برخورد صحیح با پدر و مادر کودکانی که بدزبان هستند، باید نکاتی را مورد توجه قرار دهیم:

۱. منشأ بدزبانی در برخی کودکان، پدر یا مادر و یا هردو، و یا دوستان کوچه و محله است. باید ببینیم منشأ بدزبانی کدام‌یک از موارد است. اگر علت بدزبانی، پدر یا مادر است، با توجیه آنان و نشان دادن راه صحیح، به آنان گوشزد کنیم آثار بدزبانی، فرزندشان را به بیراهه میکشد و باعث بی‌آبرویی آنها میشود. پدر و مادرها باید از گفتن حرفهای زشت پرهیز کنند و از

فحاشی و بدزبانی و گفتن الفاظ رکیک دوری نمایند تا فرزندانشان، از آنان، بهطور ناخودآگاه تأثیر منفی نپذیرند؛

۲. بسیاری از پـدران و مادران براثر تربیت غلط و بی‌توجهی به آثار منفی بـدزبانی، باعث تأثیرگذاری در فرزندانشان میشوند. بنابراین باید با آموزش صحیح به آنان، زمینه اصلاح فرزندان را فراهم کنیم.

«فرزندان آن گونه که والدین هستند خواهند شد؛ نه آن گونه که آنها می خواهند».

نحوه برخورد با فرزندان بالغ

مسئولیت ما در برخورد با فرزندانی که به سن بلوغ رسیده‌اند چیست؟

بـدون تردیـد، یکی از نیرومندترین غرایز انسانی، نیروی جنسـی است. این نیرو از ابتدای تولد، بهصورت نهفته در وجود آدمی به ودیعه نهاده شده است. فرد تا زمان ظهور جوانه های بلوغ، همچنان دوران آرام و بی تحرکی را از نظر جنسـی پشت سـر می گذارد؛ اما به‌محض شروع دوران نوجوانی، آرام‌آرام بیداری و شکفتگی آن فرا میرسد و ص:۱۱۲

رفته‌رفته، تمامی وجود نوجوان را دربر می گیرد و زیر تأثیرات سنگین و شدید خود قرار می دهد؛ بهگونهایکه نوجوان، خود را در چنگال قوی این غریزه، تقریباً بی دفاع و ناتوان و آن را خارج از اراده و اقتدار شخصی احساس می کند.

به همین دلیل ظهور و بروز این غریزه خواه‌ناخواه با مشکلاتی توأم است. شکوفایی این غریزه، به‌تدریج با هزاران تصور و احساس دیگر همراه می شود و پس از مدتی، تقریباً مالك اصلی وجود آدمی می گردد.

نوجوان، در ابتدا احساس ناشناخته و مرموزی در وجود خویش می یابد که آمیخته با نوعی محبت و علاقه به دیگران است و چند مرحله را به‌تدریج طی می کند:

۱. در مرحله اول: ابتدا توجه نوجوان به وضع بدن، معطوف می شود و این آغاز توجه و علاقه به امور جنسی است؛

۲. در مرحله دوم، توجه و علاقه قلبی با میل شدید، و با عاطفه و محبت همراه می شود و به‌اصطلاح ماهیت عاطفی پیدا می کند؛

۳. در مرحله سوم، علاقه به جنس مخالف بیشتر می شود و بهطور مقدماتی عشق و علاقه آنها، ممکن است هرکسی را هدف قرار دهد؛ لذا چندین نفر ممکن است بهطور اخص مورد علاقه نوجوان واقع شوند؛

۴. در مرحله چهارم، علاقه معطوف به چند نفر، تغییر جهت داده و به جانب یک نفر از جنس مخالف هدایت می شود. این فرد ممکن است قدری مسن تر از خود نوجوان باشد و نوجوان، احتمالاً با این شیوه می خواهد مورد پشتیبانی یک فرد حامی قرار گیرد؛

ص:۱۱۴

۵. در مرحله پنجم، نوجوان، تغییر عقیده داده و متوجه فردی از جنس مخالف می شود که تناسب نسبی با او داشته باشد.

برخی از روان‌شناسان، عشق و علاقه جوانان را بر دو نوع می دانند: عشق عاطفی (ملکوتی) و عشق شهوانی، و منظور از عشق ملکوتی را محبت و علاقه ای می دانند که جوان به طرف

مقابل احساس می کند و گاهی هم جوانان از آن به «عشق پاک» تعبیر می کنند. در این مرحله، عشق جنبه جسمانی و شهوانی ندارد؛ بلکه با نوعی تمجید و تحسین و احساس فداکاری توأم است، و جوان به‌شدت پرهیز دارد که این نوع احساس را با برچسب علاقه جنسی، آلوده کند و از آن، به عشق آسمانی یاد می کند. «موریس دبس» این نوع گرایشها را «عشقهای افلاطونی» می نامد و آن را مشتمل بر

ص:۱۱۵

احساسات محبت‌آمیز می دانـد. در مرحله عشق شـهوانی که به دنبال عشق عاطفی بروز و ظهور می یابـد، جوان بیشتر به مسائل توأم با لذت علاقه‌مند می شود و چنانچه در طرف مقابل، ویژگی های مطلوب را بیابد، به ازدواج می اندیشد.

روش های جلوگیری از تهییج جنسی فرزندان

لطفاً راهکارها و تدابیری برای حفاظت غریزی جوانان پیشنهاد نمایید.

۱. آشـنایی و توجیه نوجوانـان و جوانـان بـا تغییر و تحولاـت غریزی آنـان، علاـوه بر اینکه وظایف خاص این سـنین را به آنان یادآوری می نماید، می تواند در جهت آرامش درونی شان نیز مؤثر باشد؛

ص:۱۱۶

۲. چنانچه به نسل جوان، تفهیم نماییم که هر میل زمانی که به‌موقع و صحیح ارضا شود، موجبات سعادت و شادکامی آنان را فراهم می نماید، توانسته ایم در جهت مصونیت اخلاقی شان، گامی مؤثر برداریم؛

۳. برخورداری نوجوانان و جوانان از یک نظام اخلاقی و فکری غنی به آنان یاری می دهد که بتوانند احساسات خویش را کنترل نموده، بر آنها فائق آیند؛

۴. تقویت اراده و خویشتن‌داری، و آموزش کار مداوم و زندگی سالم، میتواند جوانان را در مسیر مطلوب و بالنده ای قرار دهد. فرهنگ اسلامی، توان لازم را برای ارائه چنین خدماتی دارد؛

۵. ترتیب دادن فرصتهای بحث و گفت‌وگو با نسل جوان، مانع بدآموزی ها و انتقال اطلاعات غلط به آنان می شود؛

ص:۱۱۷

۶. با تقویت فرهنگ ساده‌زیستی و حذف شرایط و تشریفات غیرضروری، راه را برای ازدواج نسل جوان، هموار کنیم و سلامت اخلاقی نسل آینده را بدین‌گونه تضمین نماییم؛

۷. در معاشرتهای خانوادگی و روابط دوستانه نوجوان و جوان، مراقبت غیرملموس داشته باشیم و بدانیم که شکستن حریم در این روابط مشکل‌ساز است که سعدی می گوید:

پسر چون ز ده بر گذشتش سنین به نامحرمان گو فراتر نشین

بر پنبه آتش نشاید فروخت که تا چشم برهم زنی خانه سوخت(۱)

ص:۱۱۸

۱- ۱. سعدی ، بوستان ، باب هفتم : در عالم تربیت .

آشنایی با مسائل جنسی

به‌منظور تحریک نشدن نوجوانان به‌خصوص موقعی که در کتاب‌هایشان روش تولید مثل را میخوانند، چه پیشنهادی دارید؟

نوجوان خواه‌ناخواه با مسائل جنسی آشنا میشود، چه از طریق کتابهای درسی و چه از طریق گفت‌وگو با دوستان. بنابراین نمیتوان آنها را از این مسائل دور نگه داشت. آنچه مهم است، راهنمایی اولیا و مربیان از راه بیان اطلاعات درست و جامع درباره تحولات دوره بلوغ است.

ص:۱۱۹

هرگونه سهل‌انگاری میتواند نوجوانان را به اطلاعات ناقص و نادرست گرایش داده، درنهایت آنان را با مشکلات جسمی و روانی روبه‌رو سازد. عواملی که در تحریک نشدن نوجوانان مؤثر است، عبارتاند از:

۱. ایجاد روابط گرم و عمیق با فرزند؛

۲. حفاظت امور زناشویی: والدین محل خواب خود را از محل خواب فرزندان جدا کنند. بستر خواب فرزندان نوجوان خود را نیز جدا نمایند و از عوامل تحریک‌زا مانند لباس تنگ پوشیدن و یا آرایش غلیظ و گفت‌وگوهای تحریک‌کننده پرهیز کنند. بستر خواب نوجوان نباید خیلی گرم و نرم باشد. نوجوانان را باید عادت داد تا شبها زمانی به رختخواب بروند که کاملاً خسته و آماده خواب هستند و هر بامداد به‌محض بیدار شدن از بستر برخیزند و در بستر نمانند؛

ص:۱۲۰

۳. پر کردن اوقات فراغت: یکی از راههای کنترل غریزه جنسی نوجوانان، به‌کار گرفتن دست‌ها، اندیشهها و تواناییهای آنان و پر کردن اوقات فراغت است. والدین فرزندان خود را به روی آوردن به امور هنری مانند خیاطی، گل‌دوزی، کارهای دستی، سرگرمیهای مثبت و مانند آنها تشویق کنند؛

۴. مراقبت و کنترل: ازآنجاکه نفوذپذیری نوجوانان از دوستان و همسالان بیش از سایر گروههاست، والدین باید درزمینه دوستی‌ها، معیارهای انتخاب دوست خوب و خطرهای ناشی از معاشرتهای آلوده و ناباب، با نوجوانان به گفت‌وگو بنشینند و ذهن آنان را به شیوه مناسبی متوجه سازند. نیز ارتباطات و آمدوشد فرزندانشان را زیر نظر داشته باشند و دراین‌باره غفلت و تسامح نکنند.

ص:۱۲۱

چگونگی آموزش و یاد دادن مطالب کتابهای درسی بر عهـده معلمان است، و والـدین در این موارد چندان نقشـی ندارند. در این موارد مراقبت معلم و چگونگی یاد دادن آنها مهم است؛ اما والدین باید زمینه صـمیمانه و راحتی درون خانواده ایجاد کنند تا فرزندان بتوانند مطالب و مسائلی پیش‌آمده، یا پرسـش‌هایی را که ازروی کنجکاوی در ذهن آنها شکل میگیرد، با والدین و افراد نزدیک خانواده مطرح کننـد و جواب قانع‌کننـده دریافت نمایند. در این موارد باید از حساسیت بیجا و ممنوعیت مطلق از یادگیری و ارضای حس کنجکاوی جلوگیری شود.

معرفی کتاب

ص:۱۲۳

در این بخش تعدادی از بهترین و کاربردی ترین کتاب های منتشر شده در موضوع بلوغ به شـما خوانندگان محترم معرفی می شود تا در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، به آنها مراجعه شود.

۱. با دخترم؛ ویژه والدین و مربیان دختران نوجوان، علی‌احمد پناهی و داوود حسـینی، انتشارات مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی(ره)، ۴۴۷ ص.

۲. الگوهای تربیت دختران، محمدعلی کریمی‌نیا، انتشارات پیام مهدیعجل الله تعالی فرجه الشریف، ۱۹۲ ص.

۳. بلوغ، حسنعلی میرزابیگی و فرهاد میرزابیگی، انتشارات بلوغ، ۱۴۸ ص.

۴. اسلام و تربیت دختران، دکتر علی قائمی، انتشارات امیری، ۳۳۶ ص.

۵. روان شناسی بلوغ و نوجوانی (روان شناسی رشد۲)، حمیدرضا آقامحمدیان، نشر دانشگاه فردوسی مشهد، ۴۳۱ ص.

ص:۱۲۵

۱. دوران شکفتگی، محمدرضا سهرابی، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، ۱۰۴ص.

۲. پایان نامه خانم میترا وشمگیر، بررسی میانگین سن بلوغ و پیدایش علائم آن در دختران دانش آموز مناطق ۱۹گانه آموزش و پرورش تهران و شهر ری در سال ۷۸-۱۳۷۷.

۳. بحران ها و درمان های دوره بلوغ، محمدناصر انتصاری، ناشر گرگان، ۲۲۰ص.

۴. بررسی مسائل و مشکلات جوانان در دوران بلوغ، الیزابت پلاتنر، ترجمه بایبوردی، مهر آفاق.

۵. بلوغ... تولدی دیگر، محمد محمدیان، انجمن اولیاء و مربیان، ۷۹ص.

۶. بهداشت بلوغ (ویژه دختران)، معصومه علی محمدیان، نشر جوانه رشد، ۶۷ص.

ص:۱۲۶

۱. دنیای بلوغ، علی قائمی، سازمان ملی جوانان، ۳۲۰ص.

۲. روان شناسی بلوغ، مسروب بالایان، نشر مشعل، ۱۸۵ص.

۳. بلوغ دختران، مهدی مهریزی، دفتر تبلیغات حوزه، ۴۳۱ص.

۴. دنیای نوجوان، محمدرضا شرفی، انتشارات تربیت، ۱۷۶ص.

۵. رفتار با نوجوان، زهرا معتمدی، نشر لک لک، ۱۴۳ص.

۶. روان شناسی بلوغ، حییم گینات، ترجمه مهدی قرجه داغی، نشر شرکت نکته پردازان، ۱۹۶ص.

۷. روانشناسی رشد۲، نوجوانی و بلوغ، علی اکبر شعاری نژاد، دانشگاه پیام نور، ۱۶۶ص.

۸. دنیای نوجوانی، علی قائمی، سازمان ملی جوانان، ۲۵۱ص.

۹. مقاله «بازنگری در سن بلوغ و آثار فقهی قبل از بلوغ»، محمدجواد ارسطا، فصلنامه طلوع، ش۳و۴.

ص:۱۲۷

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹


مرکز تحقیقات رایانه ای
قائمیه
اصفهان
www
برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹